

-Что за уха! Да как жирна:
Как будто янтарём
подёрнулась она! (И.А.Крылов)



Уха

автор: ученица 7 класса

Савельева Диана

МОУ Коломиногровская СОШ

руководитель: Данченко Людмила Викторовна

учитель технологии

Из истории

Уха – одно из самых «русских» блюд. Когда-то на Руси называли любую наваристую похлебку из мяса, птицы и рыбы. В XII в. ухой стали называть только рыбный навар. Уха – это обязательно чистейший, прозрачный бульон без мучных или крупяных заправок, жаренного лука или пассерованных овощей. Лучшая уха варится из свежей речной мелкой рыбы. Такая рыба идет для приготовления бульона. После того, как бульон сварится, эту рыбу придется выкинуть. Куски рыбного филе, которые кладутся в бульон, должны быть из рыбы других сортов – «благородных». Налим, щука, линь или язь, судак – именно из них получается лучшая, так называемая белая уха. Уха из сазана, карася, карпа – называется черной. Уха из красной рыбы – осетра, стерляди, севрюги, нельмы, лосося – называется красой ухой, или янтарной, когда она особенно жирна.



Ингредиенты:

Время приготовления: 1 час 30 минут

- 1 кг рыбной «мелочи», голов, хвостов;
- 500 г крупной рыбы;
- 800 г картофеля;
- 150 г моркови;
- 150 г лука
- $\frac{1}{2}$ корня петрушки, зелень петрушки;
- $\frac{1}{2}$ лимона;
- перец горошком (5-7 штук);
- лавровый лист (3-4 штуки);
- соль по вкусу;
- зелень по вкусу

Санитарно-гигиенические требования:

- Готовь пищу в специальной одежде;
- Приступая к приготовлению пищи, тщательно вымой руки с мылом;
- Убери волосы под косынку;
- Продукты перед обработкой тщательно вымой;
- Продукты обрабатывай на разных разделочных досках с соответствующей маркировкой.



Инвентарь и приспособления:

- *кастрюля;*
- *доски разделочные ОС, РС;*
- *ножи поварские ОС, РС;*
- *глубокая миска;*
- *терка;*
- *ложка;*
- *сито*



Этапы приготовления:

1. Рыбу почистить, отделить голову и хвост. Филе рыбы нарезать на порционные кусочки;
2. Лук мелко порезать кубиками;
3. Морковь натереть на средней терке;
4. Картофель нарезать кубиками или брусочками.

Соблюдай технику безопасности при работе с ножом и кухонными приспособлениями!



Этапы приготовления:

5. Приготовить бульон: рыбы головы и хвосты, «мелочь» залить водой и варить 40-50 минут до разваривания.
6. Бульон процедить и поставить на медленный огонь.



Соблюдай технику безопасности при работе с горячей жидкостью!

- Наполняя кастрюлю жидкостью, не доливай до края 4-5 см.
- Когда жидкость закипит, уменьши нагрев.
- Снимая крышку с горячей посуды, приподнимай ее от себя.



Этапы приготовления:

7. В кипящий бульон добавить нарезанные порционные куски крупной рыбы. Посолить по вкусу.

8. Через 10 мин добавить картофель.

9. Через 15 мин добавить морковь, лук.

Соблюдай технику безопасности при работе с горячей жидкостью!

- Наполняя кастрюлю жидкостью, не доливай до края 4-5 см.
- Когда жидкость закипит, уменьши нагрев.
- Снимая крышку с горячей посуды, приподнимай ее от себя.



Этапы приготовления:

10. Через 5-7 мин добавить лавровый лист, корень петрушки, перец горошком. Выключить огонь.

11. Дать настояться 15 минут.

12. Подавать, посыпав укропом и зеленым луком. В каждую тарелку положить несколько кусков рыбы и ломтик лимона.



Приятного аппетита!



Об авторе:



Меня зовут Диана.

Я учусь в 7 классе.

*Мне нравится готовить
разнообразные кулинарные
блюда. Занимаюсь рукоделием
и спортом.*

*Надеюсь, что мой рецепт ухи
вам понравится.*